



ほけんだより



2023年(令和5年)3月

NO.13

福山市立熊野小学校
保健室

1年間がんばった自分に
はなまる あげよう!

_____ は
この1年間
_____ を
がんばりました。



がんばった自分に『はなまる』を!

この一年間を振り返ってみましょう。あなたが一番がんばったことは、なんですか? 係や委員会の仕事を忘れずできたこと、給食を残さず食べたこと、苦手なことにチャレンジしたこと、きっと何かあるはずです! 一つ見つけて、自分に『はなまる』をあげましょう。見つからなかったら、いっしょに探します! 保健室に、声をかけてくださいね。

3月のほけん目標

みみ たいせつ 耳を大切にしよう!

3月3日は 耳の日です

耳には、2つの役割があります。

1つは、音を聞くこと。耳が2つあることで、音がどの方向から聞こえているか、わかります。2つ目は、耳の奥に「体の傾き」を感じる場所があって、体のバランスをとることです。どちらも大切な役割です。

次のことに気を付けて、これからも耳を大切にしましょう。



みみもと
耳元で大きな声を出さない。



耳や耳の近くを
たたかない。



鼻をかむ時は、
片方ずつおさえる。



入り口をやさしく
ふきとる程度にする。

2月 保健指導がありました

各学年の内容とみさんの感想を紹介します。



よい姿勢の
合言葉は、グー・
チョキ・パー!

1年生「大きくなるからだ」

すききらいせずたべて、いいうんちを出したいです。

2年生「しせいを正しくしよう!」

せばねがまがらないように、気をつけていきたいです。

3年生「歯や口のけがを予防しよう!」

けがをしないために、ぼくは、毎日ストレッチをして、体をやわらかくしていきます。

4年生「生活リズムをととのえよう!」

すいみんがそんなに大事って知らなかったです。(睡眠と成長ホルモンの関係)

5年生「『生活習慣病』って、なに?」

やっぱり健康が一番大切だなと思うし、これからも自分の生活をみださないように気をつけたい。

6年生「がんについて、正しく知ろう!」

野菜をしっかりとりたり、運動をしたりして、気をつけていきたいです。(生活習慣だけでなく)いろいろな原因があることも知りました。



児童のみなさんとおうちの方へ

「健康の記録(カード)」について

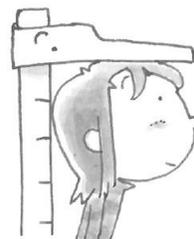
・1~5年生...3月上旬頃、配布する予定です。

サイン後、
提出してください。

4月の身長・体重の記録と比べて、どのくらい大きくなっているかな?と1年間を振り返ってみてください。

・6年生...卒業式の前日頃、配布します。(回収しません)

1年生の4月の身長・体重の記録と比べて、6年間の成長を感じてみてください。



むし歯など、治りようが終わっていないものがある人は、
早めに治しておきましょう。